Rok XV. Styczeń 1895. Nr. 1.

PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY

Cena prenumeracyjna:
Miejscowa rocznie
bez przesyłki . . 1 zł. 20 ct.
z przesyłką . . . 1 „ 30 „
Zamiejscowa
z przesyłką . . . 1 „ 50 „
Miejscowa półroczn.
bez przesyłki . . . 65 ct.
z przesyłką . . . . 70 „
Zamiejscowa
z przesyłką. . . . 80 „
Numer pojedynczy bez przesyłki 15 ct.

„SOKÓŁ"
ORGAN ZWIĄZKU POLSKICH GIMNAST. TOWARZYSTW SOKOLICH.
WYCHODZI PIERWSZEGO KAŻDEGO MIESIĄCA.
REDAKCYA WE LWOWIE ULICA ZAMOYSKIEGO L. 18; ADMINISTRACYA ULICA ZIMOROWICZA L. 5.
Prenumerować można: w Administracyi, w kancelaryi Tow. „Sokoł" l. 8. ul. Zimorowicza i we wszystkich księgarniach.

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:
Do Królestwa polskiego, Litwy, Rosyi 1 rs. 50 kop.
Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec 3 marki.
Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjed. Ameryki 5 franków.
Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

Nakład 8.000 egzemplarzy.

Pilne korespondencye upraszamy nadsełać najdalej do 20. w miesiącu.

Od Administracyi.

Upraszamy Towarzystwa do Związku sokolego należące, o bezzwłoczne wykazanie liczby członków z końcem r. 1894, a to dla uregulowania nakładu „Przewodnika".

Prenumeratorów upraszamy o przesłanie prenumeraty na rok 1895, w przeciwnym razie przesełka dalszych numerów „Przewodnika", stanowczo wstrzymaną zostanie. Zalegających z prenumeratą odbiorców upraszamy o wyrównanie należytości.

Nasze stanowisko.

Otrzymaliśmy tyle zapytań, że aż nam dziwno. Dziwno nam tak samo, jakby było pozostałej rodzinie, gdyby ją pytano, czy w rocznicę bolesnego dla niej wypadku będzie się bawiła i radowała. Ten bowiem, któryby ją pytał o to, powinien wiedzieć i rozumieć, że wrodzone każdemu uczucie nakazuje tej rodzinie w takim dniu trzymać się zdala od zgiełkliwych objawów radości, tudzież rozpamiętywaniem bolesnej straty i jakąś dodatnią czynnością serca uczcić tego, który jej drogi.

Dla naszej szerszej rodziny sokolej zaczyna się taka rocznica dzisiaj, i nie skończy się jutro, bo przecież powód bolu naszego większy, jak u pojedynczej rodziny i tragiczność ogólnego kataklizmu dziejowego zmusza nas wszystkich żałobną a niestety sromem zgnębioną myślą zajrzeć w przeszłość, która go wyprzedziła, rozważyć teraźniejszość, która jest jego skutkiem, pomyśleć o zupełnem odrodzeniu się, aby przyszłość była nam jaśniejszą. Na to wszystko nie starczy dzień jeden. Owszem jak poważne skupienie ducha i praca nad sobą dla przyszłości jest nam codziennym obowiązkiem i treścią tak zadań naszych, aby przywyknąć do spełnienia tego wszystkiego, co składa się na pojęcie prawdziwego Sokoła, musimy zrozumieć, że cały rok, który właśnie rozpoczynamy, jest najwłaściwszym okresem zwrotu ku lepszemu. Byle przywyknąć.

Nic tak nie dźwiga człowieka, jak wyzwolenie się z ciasnych więzów egoizmu, nic lepiej nie nadaje mu jasnej cechy obywatelstwa, jak piękna myśl łączności i ofiarności, niczem bardziej nie urastają i nie potężnieją instytucye, jak zrozumieniem obowiązku wzajemnego wspierania się. Jeżeli od kogo można wymagać takiej łączności, ofiarności i wzajemności, toć niezawodnie i w pierwszym rzędzie od druhów Sokołów i od gniazd sokolich.

I oto byłby pierwszy sposób obywatelskiego zaznaczenia, że rocznicę, nad którą bolejemy, chcemy upamiętnić jakimś czynem godnym mężów świadomych celu swej myśli i pracy.

Toż zgodnie z ogólną dążnością pobudzenia w tym roku publicznej ofiarności powinniśmy jako jednostki nieść ofiarę z tego, co w zwykłych warunkach przeznaczamy dla swych przyjemności, a jako gniazda wyznaczać część dochodów nadzwyczajnych z występów publicznych, składek przygodnych i t. p. Nie jesteśmy zamożni i nie możemy ofiarować w i e l e, ale mimo to możemy dać w c a l e d u ż o, byleśmy dawali do rąk, o których wiemy, że stosownie do wyników ofiarności i z możnością należytego poglądu rozdzielą to, co złożymy, na potrzeby ogólno narodowe, a w pierwszym rzędzie sokole z szczególnem uwzględnieniem sokolstwa kresowego. Rozstrzelenie ofiarności nie da tego wyniku, jaki daje skupienie jej w jednem ognisku, a chyba nie trzeba nam szukać go daleko, skoro mamy swój Związek. Wszelkie dary, w których zbieraniu chcemy pośredniczyć z całą gotowością, będą ogłaszane w pismie naszem w miarę wpływania.

Jako drugi sposób duchowego skupienia się i pokrzepienia uważamy uczestniczenie w obchodach narodowych, które w tym roku będą urządzane, a wyrażamy przekonanie, że każde gniazdo sokole wybierze u siebie przynajmniej dwa dni — np. rocznicę konstytucyi majowej i rocznicę ratyfikacyi traktatu rozbiorowego — aby odczytem, stosowną deklamacyą i t. p. przypomnieć druhom świetlaną i czarną dobę dziejów naszych.

Rozumie się samo przez się, że byłoby wielce dziwnem i niewłaściwem, gdyby nasze zachowanie się na zewnątrz nie było zgodne z uczuciami, jakie nas w tym roku przenikać powinny. Wprawdzie nie jesteśmy towarzystwami kasynowemi i uwaga o konieczności zaniechania hucznych zabaw mogłaby być uważaną jako całkiem zbyteczna, jednakowoż nie zawadzi zaznaczyć, że dziwnie wyglądałby Sokół jako jednostka i jako stowarzyszenie w wirze zabawy tanecznej — na grobie. Toż nie chcemy nawet przypuszczać, aby pod firmą Sokoła odbywały się w tym roku huczne zabawy, choćby nawet w lokalnych stosunkach przedstawiały się jako materyalnie najkorzystniejsze i aby strój nasz na takiej zabawie przez kogokolwiek urządzonej urągał naszej świadomości i godności sokolej.

Oto stanowisko, na jakiem stoimy nie wątpiąc ani na chwilę, że ono jest wyrazem przekonań wszystkich druhów, a w pierwszym rzędzie przodowników naszych, którym dbałość o g o d n o ś ć sokolstwa i jego c a ł o ś ć zarówno leży na sercu......

Redakcya.

Odwagi nam trzeba.

Rodzaj ludzki od pierwszej chwili swojego istnienia objawiał stałą, wrodzoną dążność do nabywania i gromadzenia dóbr, których suma stanowiła jego majątek, własność. Dążność tę miał człowiek pierwotny nie złączony w żadną społeczność, miał ją w większej mierze człowiek społeczny, łączący się w rody, plemiona, narody. Równolegle z tą dążnością i wynikającymi z niej nabytkami rodziła się w nim potrzeba bronienia tych nabytków, ponieważ dążność nabywania tak w jednostkach jak w społecznościach powodowała wkraczanie w sferę nabytków innej jednostki lub społeczności.

Jak długo przy niższym stopniu rozwoju nabytki materyalne były jedynym celem owej wrodzonej dążności, a nabytki moralne, wyższe nie były ani liczne, ani należycie oceniane, obrona tych nabytków polegała wyłącznie na zbrojnem występowaniu przeciw obcej zaborczości. Taki zbrojny opór nastręczał sposobność rozwinięcia wielkiego zasobu poświęceń i zasług, które umiano czcić i przekazywać wdzięcznej pamięci potomnych, jako chlubne przykłady odwagi. Z czasem, gdy tę obronę poruczono osobnemu stanowi, rycerstwu, przypisywano tylko temu stanowi zdolność objawiania odwagi. Wprawdzie dość wcześnie wyrobiło się pojęcie i zrozumienie ważności dóbr moralnych, a wślad za niem powstała konieczność ich obrony, atoli nie widząc niebezpieczeństw takiej bezkrwawej walki o te dobra, zaprzeczano miana odwagi dowodom poświęceń i zasług w obronie zagrożonych dóbr moralnych.

Zmieniło się to dopiero ze zmianą poglądów na jednostki składające społeczność, naród. Kiedy przestano dzielić ludzi na stany, a tem samem wyróżniać stan rycerski z ujmą dla innych i kiedy w każdym człowieku uznano obywatela wszystkim równego, musiało się wytworzyć pojęcie pracy, zasługi, odwagi obywatelskiej.

Odkąd każdy członek państwa jest obywatelem, objęte są tem szlachetnem mianem powinności jego tak cywilne jak wojskowe, obowiązki bronienia kraju tak w polu, jak w radzie, tak bronią, jak głową. Gdy dla obrony zagrożonych dóbr kraju mojego służę mu ofiarą swoich zdolności, majątku i życia, składam dowody świadomości obywatelskiej tak wtedy, gdy czynię to na polu bitwy, jak i wtedy, gdy stawam do służby w czasie pokoju. W jednym i drugim wypadku jestem zawsze tylko obywatelem, a moja obywatelska odwaga, którą tu i tam objawiam za zewnątrz, będzie stosownie do terenu, na którym ją objawiam, wojenną albo cywilną, zarówno dobrą i piękną w wirze walki orężnej, jak wśród obrad i pracy pokojowej.

I trudno zaiste stawiać jeden objaw odwagi nad drugi, skoro siła wywołująca w obywatelu poświęcenie dla sprawy narodowej jest zawsze jedna i ta sama. Jak prawdziwy żołnierz musi być obywatelem, jeżeli nie chce uchodzić za podłego najemnika, przedającego krew i życie dla obcej sprawy, i jak prawdziwy obywatel musi być żołnierzem stawającym na zawołanie ojczyzny, jeżeli chce być godzien imienia prawdziwego jej syna, tak nie można mówić o prawdziwej odwadze, wojennej czy cywilnej, jeżeli nie widać szlachetnego zapału dla sprawy publicznej, pojętej rozumem, umiłowanej sercem, jeżeli brak miłości sprawy i przekonania o jej słuszności, brak woli i siły w przeprowadzeniu powziętego zamiaru, brak nareszcie poświęcenia się z pełną świadomością celu, do którego cała czynność skierowana.

Koniecznymi żywiołami odwagi obywatelskiej, wojennej i cywilnej, są miłość, świadomość i poświęcenie się, a gdzie brak jednego z tych żywiołów, gdzie brak miłości lub świadomości, tych dwóch ognisk zapału, albo też gdzie brak poświęcenia się, tego słońca zapału, tam odwaga będzie albo czcza, albo ślepa, albo bezowocna. Kto nie kocha sprawy, za którą walczy, ten nie wierzy w jej słuszność, ani też nie poświęci się dla niej. Kto tej sprawy nie pojął rozumem, ten nie poweźmie o niej głębokiego przekonania, bez którego nie masz prawdziwej miłości ani też podniety do poświęceń. Kto wreszcie cofnie się przed poświęceniem, u tego miłość wątła, przekonanie chwiejne.

Mówiąc o miłości, mam na myśli zdrowe, normalne uczucie, które musi być pogodne, chrześciańskie, wolne od samolubstwa i namiętności, jeżeli ma być głębokie i prawdziwe. Tylko taka miłość objawia się w czynie i prowadzi do czynu; każda inna, jako ujemna w swym pierwiastku nie ma i nie może mieć siły twórczej. Tylko prawdziwą i głęboką miłość utwierdza przekonanie w naturalnej dążności jej do poświęceń, gdyż każde inne uczucie, które przybiera pozory miłości, już w zasadzie swej wyklucza sojusz z rozumem, a w następstwie musi być obce poświęceniu, jako czynowi podnieconemu uczuciem, nakazanemu rozumem.

I na odwrót świadomość będąca wynikiem rozumnego wniknięcia w sprawę, może często zachwiać się i wyprzysiądz prawdy opartej na niecofnionych prawach rozumu, jeżeli nie ma silnej podpory w miłości. Przekonaniu bowiem samemu, jako wypływowi rozumu, brak potrzebnej siły zapału i tej mocy, która uzbraja na ciężką walkę, na śmiałe zajrzenie w oczy niebezpieczeństwom, ruinie nadziei, widoków, interesów materyalnych, zdrowia i życia. I skoro znajdzie się człowiek, co dla prawdy, dla swego przekonania, daje się umęczyć z pogodnem czołem, to jest on z pewnością mężem pełnym miłości, i nie samo przekonanie, ale miłość jest główną jego wystąpienia podnietą.

I tylko ta jego miłość utwierdzona przekonaniem złoży się na poświęcenie, na czyn, który będzie objawem odwagi obywatelskiej. Gdzie nie ma czynu, wystąpienia na zewnątrz, walki, tam nie ma też odwagi. Można spokojnie, po chrześciańsku poddawać się zrządzeniom zawistnych losów, można znosić cierpliwie upośledzenia, więzy i katusze, można stosować się mądrze do zmiennych kolei losu, ale takie bierne zachowanie się będzie czasem cnotą, często wielkością duszy, a częściej — czemś znacznie niższem; nigdy odwagą.

Omówiwszy cechy wspólne odwadze wojennej i cywilnej, zastanówmy się teraz z osobna nad każdym z tych dwóch odmiennych objawów odwagi obywatelskiej, bo jakkolwiek jeden i drugi czerpie swą moc w tych samych żywiołach, miłości i przekonaniu, a występuje na zewnątrz czynem, który nazwaliśmy poświęceniem, to nie można zaprzeczyć, że każdy z nich w odmiennych występuje warunkach i podmiot odwagi do odmiennych doprowadza wyników.

Zacznijmy od wojennej odwagi. Mówiąc o niej, musimy przypomnieć jeszcze raz, że żywiołem odwagi jest miłość, przekonanie i poświęcenie. Przypominamy to dlatego, że musimy położyć nacisk na różnicę zachodzącą między odwagą a walecznością. Różnica między niemi bardzo wyraźna. Waleczność jest ślepą, rzuca się na oślep na niebezpieczeństwa, nie pyta o skutki; odwaga jest rozsądną, mierzy i odważa niebezpieczeństwa, oblicza wypadki. Tamta

przystoi wojsku, jako sercu akcyi wojennej, ta konieczna u wodza, jako jej głowy. Wódz myśli i rozważa, żołnierz ufając jemu, idzie, gdzie mu iść każe. Walecznym, nie odważnym, nazwiemy tego wodza, który dbając więcej o swoję sławę, niż o istotne dobro kraju, albo okupuje zwycięstwo, częstokroć prawdziwie bohaterskie, zbyt drogo w nierównej a niekoniecznej walce, albo też sprowadza klęskę niepowetowaną. Nasi wodzowie, z małymi tylko wyjątkami, winni być zaliczeni do walecznych; miano odważnych w znaczeniu właściwem należy się tylko niektórym.

Nie wynika z tego, jakoby odwaga miała być chłodną pedantką, nieprzystępną porywom zapału. Owszem, powiedzieliśmy już, że odwaga jest poświęceniem, a przeto musi być nieustraszoną, jak waleczność. Atoli kiedy waleczność rzuca się na niebezpieczeństwo nie znając jego wielkości i nie obliczywszy skutków, odwaga mierzy z zimną krwią całą rozciągłość niebezpieczeństwa, lecz gdy tego potrzeba, gdy świętość sprawy tego wymaga, idzie i choćby zginąć przyszło, ginie, świadoma tego, że zginąć powinna.

A warunki, w jakich ta odwaga występuje i wyniki, do jakich podmiot tej odwagi dochodzi? Zawsze jak najpomyślniejsze. Wśród walki z nieprzyjacielem, umysły wszystkich prawych synów ojczyzny przejęte wspólną myślą odparcia wrogiej napaści, wszystkie serca przenika jedna miłość i jedna nienawiść, a temu, co stawa odważnie, aby zajrzeć niebezpieczeństwom w oczy, towarzyszy gorąca zachęta i szczere uznanie wszystkich obywateli. Jeżeli zwycięży, staje się bożyszczem całego kraju, jeżeli zginie, popioły jego znajdują chlubny spoczynek w panteonie narodowym, a w jednym i drugim wypadku historya wpisuje imię jego złotemi głoskami w księgę dobrze zasłużonych....

Jednakże losy ojczyzny tylko wyjątkowo rozstrzygają się na polu bitew. W zwyczajnym stanie inne toczą się boje, które w żywym organizmie są warunkiem jego życia i zdrowia. Każdy dobry syn ojczyzny rozumie, że jej zdrowie zawisło od zdrowych praw i urządzeń a zwyrodnienie tych warunków jej zdrowia jest nieuchronną przyczyną niemocy jej, albo upadku, albo nawet utraty najwyższego dobra narodu, godności jego. Niestety, są i tacy synowie ojczyzny, którzy mając własne dobro na oku nie troszczą się o to, czy prawo, wolność, postęp, godność narodu, owe główne żywioły jego bytu, doznają ukróceń lub uszczerbków, co gorsza, są i tacy, którzy świadomie zatruwają zdrowe soki narodu, podcinają jego żywotne siły i przygotowują chytrze niechybny zanik jego, albo niebezpieczniejsi od nich krótkowidze, którzy w dobrej wierze podają mu leki zaprawne trucizną zwolna działającą.

Otóż i pole działania dla ludzi szlachetnych, ludzi z sercem i rozumem, gotowych do poświęceń. Rozum ich ocenia i zgłębia grożące niebezpieczeństwo, serce zapala się szlachetnym płomieniem, i powstaje walka, nierównie wielka jak na polu bitwy, pełna niebezpieczeństw i ofiar, pełna zasługi, niestety, zbyt często za późno uznawanej. Walka ta różni się znacznie od walki wojennej. Tu już nie zewnętrzny, obcy nieprzyjaciel, tu współobywatele, częstokroć powiązani najtkliwszemi więzami serca stają się celem pocisków; tu już nie ma tych tysięcy, przeciw którym stają równe im siłą tysiące w obronie praw najświętszych, tu przeciw tysiącom marnującym te prawa jeden staje człowiek; tu już nie widać owego jednomyślnego zapału i uczucia, które podniecało walczących uświęcając ich zapasy jedną miłością i jedną nienawiścią, tu powstają stronnictwa i koterye, a złość, przewrotność, zjadliwość bielą czarność, czernią białość, wypaczają prawdę, uświęcają fałsz; tu już nie wraca pokój po kilku bitwach, tu walka wre bez końca; tu już zwycięzcy nie czekają wieńce i wawrzyny, tu zazwyczaj nagrodą jego niełaska, ubóstwo, a częstokroć więzienie i katusze

Dzieje się to zazwyczaj w wielkich wypadkach i wstrząśnieniach politycznych, które mają to do siebie i tem właśnie różnią się od czasów zwykłych, że wprowadzają na widownię wielkie charaktery. Wtedy to ludzkość święci prawdziwy tryumf nad szarą, powszednią codziennością wysuwając na zagrożone posterunki bohaterów, którzy pełni godności człowieczej poświęcają się za najświętsze prawa i stają się dla współczesnych i potomnych ideałami odwagi cywilnej.

Jednakże te nadzwyczajne okoliczności, w których odznaczają się nadzwyczajni ludzie, nie mogą być miarą odwagi cywilnej. Nie żyjemy bez przerwy w czasach niezwykłych, owszem tylko wybrańcom ludzkości zdarzają się świetlane chwile, w których dano im wznieść się do wyżyn bohaterstwa. Czyżbyśmy w zwyczajnem położeniu rzeczy nie mieli nigdy znaleźć sposobności pielęgnowania cnót obywatelskich, których koroną odwaga? A przecież nasze życie narodowe uderza codziennie żywem tętnem, a przecież widzimy codziennie objawy walki zdań i interesów tak stronnictw jak osób, a przecież prawda i fałsz ścierają się ze sobą codziennie. Jak to jest prawdą niezbitą, tak nie można też zaprzeczyć, że i w tej zwyczajnej walce można objawić zwyczajną odwagę, która może i powinna stać się przymiotem każdego obywatela, jeżeli tylko chce być dbałym o dobro publiczne. I dopiero wtedy możemy być spokojni o swoje losy, gdy każdy obywatel poczuje się do obowiązku odważnego stawania w obronie tych wszystkich praw, które cechują naród świadomy swej godności, choćby te prawa były pozornie małego znaczenia. Świadomość tej godności nie przeoczy najmniejszej perełki na dnie skarbca uczuć i cnót narodowych; będą tacy, bo zawsze być muszą, co zechcą dla sobkowstwa frymarczyć dorobkiem przeszłości i postępu, ale będą i tacy, co w najlepszej wierze i z głębokiego przekonania staną do walki z niesprawiedliwością, nadużyciem, przesądem, fałszywym i zgubnym kierunkiem, będą strażnikami prawdy, postępu i narodowych świętości. Jednem słowem, będą posiadali odwagę cywilną powszednią, bo każdemu dostępną, nie tak szczytną i wzniosłą, jak owa prawie nadludzka odwaga dziejowych bohaterów, ale równie skuteczną i zbawienną.

Taka odwaga jest na siły każdego zwyczajnego człowieka, społeczność może domagać się jej po każdym swym członku, jako równającej się uczciwości, która winna towarzyszyć człowiekowi we wszystkich jego stosunkach publicznego życia i nie żąda od niego niczego więcej, jak aby sam szanował prawo, prawdę i wolność i nie pozwalał gwałcić tych podstaw życia nikomu.

Dlaczegoż, kochani druhowie, w piśmie dla was przeznaczonem ta wzmianka o cywilnej odwadze? Rzecz prosta. Stawcie sobie żywo przed oczyma owe szczytne hasła, które są pobudką naszego istnienia i drogowskazem rozwoju, zajrzyjcie w duszę temu płomiennemu słowu: „wyżej!“, które na boisku wystawowem trafiło tak żywo do serc waszych, a zrozumiecie łatwo, że zakon sokoli, który jest na to, aby był dla nas szkołą cnót obywatelskich, ma prawo żądać od nas wszystkich posiadania korony tych cnót, odwagi obywatelskiej. Od nas w pierwszym rzędzie wolno wymagać miłości, przekonania i poświęcenia, i nie wyobrażam sobie prawdziwego Sokoła, któryby nie chciał podjąć odważnej walki z tem wszyst-

kiem, co kazi naszą godność narodową. Jeżeli tedy chcemy zasługiwać na piękne miano, którem chlubimy się słusznie, to pamiętajmy o tem, że odwagi nam trzeba... *Według Libelta.*

Ćwiczenia wolne

czyli

wspólne na miejscu

przez

Władysława Janikowskiego.

(Ciąg dalszy).

Osnowa: przenoszenie ramion równostronne. Ruchy tułowia. Ruchy nóg prostych: podnoszenie i przenoszenie.

Postawa zasadna: ramiona w położeniu pionowem.

Takt: 1., 2. (3.).*)

A.

I. „Ram. przenieś wprzód **1.**, wbok **2.** (3)".**)

II. „Rozkrok lewą. Ten sam ruch ramion: w 1-ym takcie skłoń się w lewo, w 2-im wprzód, w 3-im wstecz **1.**, **2.** (3)".

III. „Tak samo, a w 1-ym takcie skłoń się w prawo **1.**, **2.** (3)".

IV. „Podnieś lewą nogę wprzód — **1.**, przenieś wbok — **2.** (3)".***)

V. „Postawa (lewa do prawej). Łącznie (I. i IV): ram. i lewa noga wprzód — **1.**, w bok — **2.** (3)".

VI. „Podnieś prawą nogę wprzód — **1.**, przenieś wbok — **2.** (3)".

VII. „Łącznie (I. i VI.): ramiona i prawa noga wprzód — **1.**, wbok — **2.** (3)".

„W miejscu po—**chód**!".

B.

I. „Ram. przenieś wbok — **1.**, wprzód — **2.** (3)".

II. „Zakrok lewą. Ten sam ruch ramion: w 1-ym takcie skłoń się wstecz, w 2-im w prawo, w 3 im się prostuj **1.**, **2.** (3)".

III. „Postawa (lewa do prawej). Zakrok prawą. Tak samo, a w 2-im takcie skłoń się w lewo **1.**, **2.** (3)".

IV. „Postawa (prawa do lewej). Podnieś lewą nogę wbok — **1.**, przenieś wprzód — **2.** (3)".

V. „Łącznie (I. i IV.): ram. i l. noga wbok — **1.**, wprzód — **2.** (3)".

VI. „Podnieś prawą nogę wbok — **1.**, przenieś wprzód — **2.** (3)".

VII. „Łącznie (I. i VI.): ram i p. noga wbok — **1.**, wprzód — **2.** (3)".

„Ram. opuść. Zakrok lewą: klęknij lewą do przodu — **1.** (**2**). Stopy z miejsca nie poruszają się wcale". Takt od 1 do 10.

C.

I. „Postawa (lewa do prawej). Ram. wpion. Ram. przenieś przodem wstecz — **1.**, wbok — **2.** (3)".

II. „Rozkrok lewą. Ten sam ruch ramion: w 1 ym takcie skłoń się wprzód, w 2-im w lewo, w 3-im w prawo **1.**, **2.** (3)".

III. „Tak samo, w 2-im takcie skłoń się w prawo, a w 3-im w lewo **1.**, **2.** (3)".

IV. „Postawa (lewa do prawej). Podnieś lewą nogę wstecz — **1.**, przenieś wprzód — **2.** (3)".

*) Należy liczyć: raz, dwa, trzy!

**) Oznacza przeniesienie ramion do położenia, z jakiego zaczynamy.

***) Oznacza opuszczenie nogi, czyli nawrot do postawy zasadnej.

V. „Łącznie (I. i IV.): ram. i l. noga wstecz — **1.**, ram. wbok, l. noga wprzód — **2.** (3)".

VI. „Podnieś prawą nogę wstecz — **1.**, przenieś wprzód **2.** (3).

VII. „Łącznie (I. i VI.): ram. i p. noga wstecz — **1.**, ram. wbok, p. noga wprzód — **2.** (3)".

„Ram. wdół. Zakrok prawą: klęknij prawą do przodu — **1.** (**2**)". Takt od 1 do 10.

D.

I. „Postawa (prawa do lewej). Ramiona wpion. Ram. przenieś bokiem wdół — **1.**, wprzód — **2.** (3)".

II. „Poskokiem rozkrok — **hop**! Ten sam ruch ramion: w 1-ym takcie skłoń się wprzód, w 2-im zwróć się w lewo (stopy nie poruszają się wcale), w 3-im skłoń się w prawo **1.**, **2.** (3)".

III. „Tak samo, w 2 im takcie zwróć się w prawo, a w 3-im skłoń się w lewo **1.**, **2.** (3)".

IV. „Poskokiem postawa — **hop**! Podnieś lewą nogę wstecz — **1.**, przenieś wprzód — **2.** (3)".

V. „Łącznie (I. i IV.): ram. bokiem wdół, l. noga wstecz — **1.**, ram i l. noga wprzód — **2.** (3)".

VI. „Podnieś prawą nogę wstecz — **1.**, przenieś wprzód — **2.** (3)".

VII. „Łącznie (I. i VI.): ram. bokiem wdół, p. noga wstecz — **1.**, ram. i p. noga wprzód — **2.** (3)"

„Ram. opuść. Klęknij obunóż (nogi spojone) do przodu — **1.** (**2**)". Takt od 1 do 10.

E.

I. „Ramiona wpion. Ram. przenieś wbok — **1.**, wstecz (jak najwyżej) **2.** (3)".

II. „Rozkrok prawą. Ten sam ruch ramion: w 1-ym takcie skłoń się wstecz, w 2-im wprzód, w 3 im w prawo — **1.**, **2.** (3)".

III. „Tak samo, a w 3-im takcie skłoń się w lewo — **1.**, **2.** (3)".

IV. „Postawa (prawa do lewej). Podnieś lewą nogę wbok — **1.**, przenieś wprzód do środka — **2.** (3)".

V. „Łącznie (I. i IV.): ram. i l. noga wbok — **1.**, ram. wstecz, l. noga wprzód do środka — **2.** (3)".

VI. „Podnieś prawą nogę wbok — **1.**, przenieś wprzód do środka — **2.** (3)".

VII. „Łącznie (I. i VI.); ram. i p. noga wbok — **1.**, ram. wstecz, p. noga wprzód do środka — **2.** (3)".

„Ram. opuść, przysiądź. Dłonie oprzyj zewnątrz kolan o ziemię: nogi prostuj — **1.**, przysiądź — **2.**". (Jeśli mamy ciążki w rękach, wtedy zapowiada się: „wykrok lewą lub prawą, ciążki lekko przed 1., p. nogą na krzyż — złóż! przysiądź, dłonie oprzyj i t. d."). Dłonie trzymamy cały czas oparte o ziemię, obie nogi zaś prostujemy tak silnie, aby nie uginały się w kolanach, przyczem stajemy na ziemi całemi stopami, nie poruszając ich z miejsca". Takt od 1 do 10.

F.

I. „Postawa, ram. wpion. Ram. przenieś wdół zewnątrz (w skośnym kierunku między wdół prosto, a wbok) — **1.**, wprzód do środka (skrzyżować poziomo przed sobą raz lewe ramię ponad prawem, drugi raz prawe ponad lewem) — **2.** (3)".

II. „Rozkrok lewą. Ten sam ruch ramion: w 1-ym takcie skłoń się wprzód, w 2-im w lewo, w 3-im wstecz, **1.**, **2.** (3)".

III. „Tak samo, w 2-im takcie skłoń się w prawo — **1.**, **2.** (3)".

IV. „Postawa (lewa do prawej). Podnieś lewą nogę wprzód do środka — **1.**, przenieś wstecz do środka — **2.** (3)".

V. „Łącznie (I. i IV.): ram. wdół zewnątrz, l. noga wprzód do środka — **l.**, ram. wprzód do środka, l. noga wstecz do środka — **2. (3)**".

VI. „Podnieś prawą nogę wprzód do środka — **l.**, przenieś wstecz do środka — **2. (3)**".

VII. „Łącznie (I. i VI.): ram. wdół zewnątrz, p. noga wprzód do środka — **l.**, ram. wprzód do środka, p. noga wstecz do środka — **2. (3)**".

„Ramiona opuść, w miejscu po—**chód!**".

(C. d. n.).

Poręcze.

Zbiorek ćwiczeń

zestawił na wzorach czeskich St. Biega.

(Ciąg dalszy).

Ćwiczenie 7.

Wytrzymania.

(wewnątrz poręczy).

I. Zastęp.

1. Poziomka nóg spojona w podporze poprzek z $^1/_4$ obr. w prawo.
2. Poziomka nóg spojona w podporze poprzek z $^1/_4$ obr. w lewo.
3. Stanie na pr. ramieniu na l. poręczy.
4. Przeciwnie.
5. Stanie o ram. ugiętych.
6. Stanie w podporze na przedbarkach.
7. Waga poprzek.
8. Stanie o ram. prostych.

II. Zastęp.

1. Poziomka nóg spojona w podporze o ram. pros. — rozkroczna — spojona.
2. Stanie na pr. ramieniu.
3. „ na l. ramieniu.
4. Waga pobok na pr. łokciu.
5. „ pobok na l. łokciu.
6. Z podp. pobok wstecz — stanie na karku wstecz.
7. To samo wprzód.
8. Stanie o ram. ugiętych.

III. Zastęp.

1. Podpór równoważny w prawo.
2. „ „ rozkrocznie.
3. Poziomka prawą nogą.
4. „ lewą „
5. „ obunóż spojona.
6. Stanie na barkach.
7. „ z oporem o piersi z podp. pobok.
8. „ na ramieniu.

Ćwiczenie 8.

Woltyże kuczne.

(zewnątrz poręczy).

I. Zastęp.

1. Wyskok kuczny — chwyt za poręcz bliższą.
2. „ „ „ „ dalszą.
3. Wsiad kuczny pr. nogą na bliższą poręcz — chwyt za dalszą.
4. Kuczka do środka poręczy — chwyt za bliższą poręcz.
5. Kuczka do środka poręczy — chwyt za dalszą poręcz.
6. Wsiad kuczny pr. nogą na dalszą poręcz — chwyt za dalszą poręcz.
7. Wyskok kuczny na dalszą poręcz — chwyt za dalszą poręcz.
8. Kuczka przez obie poręcze — chwyt za (dalszą) bliższą poręcz.

II. Zastęp.

Woltyże zawrotne.

(zewnątrz poręczy).

1. Wsiad zawrotny okr. w pr. na bliższą poręcz — chwyt za obie.
2. To samo w lewo.
3. Wsiad zawr. rozkr. w l. — chwyt za obie.
4. To samo w drugą stronę.
5. Zawrotka w pr. do środka — chwyt za obie.
6. To samo w lewo.
7. Wsiad zawr. okr. w pr. na dalszą poręcz.
8. To samo w lewo.

III. Zastęp.

Przewroty na barkach i przewroty.

(w środku — na końcu poręczy).

1. Z podporu na bark. przewrot wstecz do siadu rozkrocznie.
2. To samo do postawy zasadnej.
3. Z podporu leżącego na bark. tyłem przewrot na bark. do siadu rozkrocznego.
4. Ze siadu rozkr. za rękami przewrot na bark. wprzód do siadu rozkr.
5. Ze siadu rozkr. przed rękami przewrot na bark. wstecz do postawy.
6. Z podporu leżącego przodem przewrot na bark. naprzód do postawy.
7. Przewrot ze siadu rozkr. (na końcu).
8. Przewrót z pod. leż. przodem (na końcu).

Ćwiczenie 9.

I. Zastęp.

Poskoki — zmiana podporu.

(wewnątrz poręczy).

1. Z podporu o ram. pros. poskok wprzód do ugiętych — poskok naprzód do podporu o ramionach pros. i t. d.
2. To samo wstecz.
3. Z podporu o ram. pr. — poskok wprzód — do podporu na przedbarkach — poskok wprzód (naprzemianrącz) do podporu o ram. pr. i t. d.
4. To samo wstecz.
5. Z podporu leżącego przodem o ram. prost. — poskok wprzód — do pod. leż. o ram. ug. — poskok wprzód do tegoż podporu o r. prost. i t. d.
6. To samo z podporu leż. o ram. pros. wstecz.
7. W podp. leż. przodem o ram. pros. obie nogi na l. poręczy, poskok wprzód do tegoż podp. o ram. ug. obie nogi na pr. poręczy — poskok wprzód do tego podporu o ram. prost. — obie nogi na l. poręczy.
8. W podporze leż. przodem o ram. pros. obie ręce na l. poręczy, przeskok wprzód na pr. poręcz do tegoż podporu o ram. ug. — przeskok wprzód na l. poręcz do tego podporu o ram. pros. i t. d.

II. Zastęp.

Poskoki i wywijanie.

(wewnątrz poręczy).

1. W przednim zamachu poskok wprzód w podp. o ram. pros.
2. W tylnym zamachu poskok wstecz.
3. W przednim zamachu poskok wstecz.
4. W tylnym zamachu poskok wprzód.
5. W podporze o ram. ug. w przednim zamachu poskok wprzód.
6. To samo w tylnym wstecz.
7. Posuwanie się wprzód równorącz w przednim zamachu w podp. na przedb.
8. To samo w tylnym zamachu wstecz.

„Przewodnik gimn." nr. 1.—1895.

III. Zastęp.

Rączkowanie — wywijanie.

(wewnątrz poręczy).

1. Rączkowanie w podp. o ram. pros. w przednim zamachu naprzemianrącz naprzód.
2. To samo w tylnym zamachu wstecz.
3. To samo w przednim zamachu wstecz.
4. To samo w tylnym zamachu wprzód.
5. Podpór leżący przodem — zamach wprzód — poskok wprzód — zamach wstecz — podpór leżący przodem i t. d.
6. Podpór leżący wstecz — zamach wstecz poskok wstecz — zamach wprzód podpór leż. wstecz i t. d.
7. Podpór leż. przodem o ram. ug. jak 5.
8. Z podp. leżącego wstecz o ram. ug. jak 6.

Ćwiczenia na skrzynce

napisał

Edmund Cenar.

III.

Łączenia.

a) Wyskok — zeskok — wyskok — zeskok.

1.	Wyskok	przodem — zeskok	przodem — wyskok	tyłem	zeskok.
2.		„ — „	bokiem — „	bokiem	
3.		„ — „	tyłem — „	przodem	
4.		bokiem — „	przodem — „	tyłem	
5.		„ — „	tyłem — „	przodem	
6.		„ — „	bokiem „	bokiem	
7.		„ — „	przodem — „	tyłem	
8.		„ — „	tyłem — „	przodem	
9.		„ — „	bokiem — „	bokiem	

i t. d. z urozmaiceniami: wyskoku pierwszego, zeskoku pierwszego, wyskoku drugiego, zeskoku drugiego, wyskoku i zeskoku pierwszego i wyskoku i zeskoku drugiego i t. d.

b) Wyskok — zeskok — przeskok.

1. Wyskok przodem — zeskok przodem — przeskok tyłem
2. „ „ — „ bokiem — „ bokiem
3. „ „ — „ tyłem — „ przodem
4. „ bokiem — „ przodem — „ tyłem
5. „ „ — „ bokiem — „ bokiem
6. „ „ — „ tyłem — „ przodem
7. „ tyłem — „ tyłem — „ przodem
8. „ „ — „ bokiem — „ bokiem
9. „ „ — „ przodem — „ tyłem

i t. d. z urozmaiceniami.

c) Przeskok — wyskok — zeskok.

1. Przeskok przodem — wyskok tyłem		zeskok.
2. „ bokiem — „ bokiem		
3. „ tyłem — „ przodem		

i t. d. z urozmaiceniami.

d) Przeskok — przeskok.

1. Przeskok przodem — przeskok tyłem.
2. „ bokiem — „ bokiem.
3. „ tyłem — „ przodem.

i t. d. z urozmaiceniami.

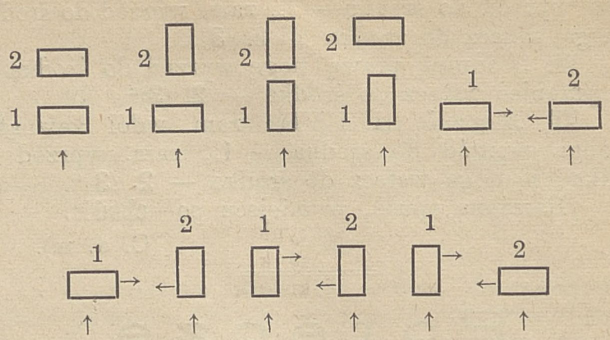
e) Przeskok — przeskok — wyskok — zeskok.

1.	Przeskok	przodem — przeskok tyłem — wyskok przodem	zeskok
2.		bokiem — „ bokiem — „ bokiem	
3.		tyłem — „ przodem— „ tyłem	

i t. d. z urozmaiceniami.

III. Ćwiczenia na dwóch (trzech) skrzynkach wszerz, wzdłuż lub różnie za sobą i obok siebie ustawionych.

Ustawienie skrzynek.



Ćwiczenia łączone.

(na skrzynkach za sobą i obok siebie ustawionych).

1. Wyskok na 1 skrzynkę — zeskok pośredni — wyskok na 2 skrzynkę — zeskok.
2. „ na 1 skrzynkę — zeskok pośredni — przeskok przez 2 skrzynkę.
3. „ na 1 skrzynkę — przeskok na 2 skrzynkę — zeskok.
4. „ na 1 skrzynkę — przeskok przez 2 skrzynkę.

(na skrzynkach za sobą ustawionych).

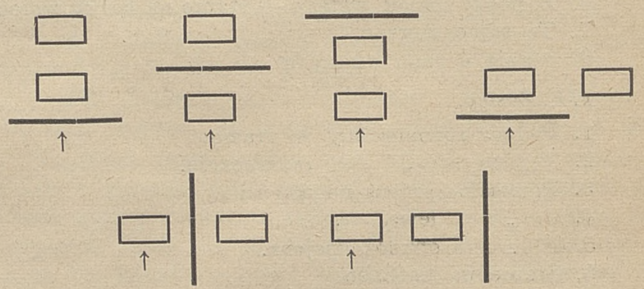
1. Przeskok przez 1 skrzynkę — wyskok na 2 skrzynkę — zeskok.
2. „ przez 1 skrzynkę — przeskok przez 2 skrzynkę.
3. „ „ „ do wyskoku na 2 skrzynkę — zeskok.
4. „ przez 1 i 2 skrzynkę.

Urozmaicania: jak podano wyżej.

Utrudnianie ćwiczeń: oddaleniem 2 skrzynki od pierwszej.

IV. Ćwiczenia na skrzynce (skrzynkach) w połączeniu ze skokiem w wyż lub wdal przez sznur przed, za lub między skrzynkami umieszczony.

Ustawienie skrzynek i sznura.



Ćwiczenia te same — jak podano pod III.

Utrudnianie: przez podnoszenie lub oddalanie sznura.

V. Ćwiczenia na skrzynce (skrzynkach) o tyczce.

(na jednej skrzynce).

a) Wyskoki o tyczce.

1. Wyskok o tyczce w prawo (lewo)	zeskok wolny.
2. „ „ „ „ z $^1/_4$ obrotem	
3. „ „ „ „ z $^1/_2$ „	

b) Zeskoki o tyczce.

1.	Wyskok wolny	zeskok o tyczce w prawo (lewo).
2.		„ „ „ „ z $^1/_4$ obrotem.
3.		„ „ „ „ z $^1/_2$ „

c) Przeskoki o tyczce.

1. Przeskok o tyczce w prawo (lewo).
2. „ „ „ „ z $^1/_4$ obrotem.
3. „ „ „ „ z $^1/_2$ „

Ćwiczenia łączone.

(na dwóch skrzynkach, za sobą — obok siebie ustawionych).

1. Wyskok wolny na 1 skrzynkę — zeskok o tyczce — wyskok wolny na 2 skrzynkę — zeskok o tyczce.
2. Wyskok o tyczce na 1 skrzynkę — zeskok wolny — wyskok o tyczce na 2 skrzynkę — zeskok wolny.
3. Wyskok o tyczce na 1 skrzynkę — zeskok o tyczce — wyskok wolny na 2 skrzynkę — zeskok wolny.
4. Wyskok wolny na 1 skrzynkę — zeskok wolny — wyskok o tyczce na 2 skrzynkę — zeskok o tyczce.
5. Wyskok o tyczce na 1 skrzynkę zeskok o tyczce — wyskok o tyczce — zeskok o tyczce.
6. Wyskok wolny na 1 skrzynkę — zeskok wolny — przeskok o tyczce przez 2 skrzynkę.
7. Wyskok wolny na 1 skrzynkę — zeskok o tyczce — przeskok o tyczce przez 2 skrzynkę.
8. Wyskok o tyczce na 1 skrzynkę — zeskok wolny — przeskok o tyczce przez 2 skrzynkę.
9. Wyskok o tyczce na 1 skrzynkę — zeskok o tyczce — przeskok o tyczce przez 2 skrzynkę.
10. Wyskok wolny na 1 skrzynkę — przeskok o tyczce na 2 skrzynkę — zeskok wolny.
11. Wyskok wolny na 1 skrzynkę — przeskok o tyczce na 2 skrzynkę — zeskok o tyczce.
12. Wyskok o tyczce na 1 skrzynkę — przeskok o tyczce na 2 skrzynkę — zeskok o tyczce.
13. Wyskok wolny na 1 skrzynkę — przeskok o tyczce przez 2 skrzynkę.
14. Wyskok o tyczce na 1 skrzynkę — przeskok o tyczce przez 2 skrzynkę.

(na skrzynkach za sobą ustawionych).

1. Przeskok wolny przez 1 skrzynkę — wyskok o tyczce na 2 skrzynkę — zeskok wolny.
2. Przeskok wolny przez 1 skrzynkę — wyskok o tyczce na 2 skrzynkę — zeskok o tyczce.
3. Przeskok o tyczce przez 1 skrzynkę — wyskok wolny na 2 skrzynkę — zeskok o tyczce.
4. Przeskok o tyczce przez 1 skrzynkę — wyskok o tyczce na 2 skrzynkę — zeskok o tyczce.
5. Przeskok wolny przez 1 skrzynkę — przeskok o tyczce przez 2 skrzynkę.
6. Przeskok o tyczce przez 1 skrzynkę — przeskok wolny przez 2 skrzynkę.
7. Przeskok o tyczce przez 1 skrzynkę — przeskok o tyczce przez 2 skrzynkę.
8. Przeskok o tyczce przez 1 skrzynkę do wyskoku na 2 skrzynkę — zeskok wolny.
9. Przeskok o tyczce przez 1 skrzynkę — do wyskoku na 2 skrzynkę — zeskok o tyczce.
10. Przeskok o tyczce przez obie skrzynki.

VI. Ćwiczenia na skrzynce (skrzynkach) z obręczą (wywijadłem trzcinowem) — ciężarkami — laską i piłką.

a) Ćwiczenia obręczą.

Naprowadzone już powyżej: wyskoki — zeskoki i przeskoki urozmaicamy ćwicz. obręczą w ten sposób, że po doskoku, w ciągu rozbiegu lub podczas lotu, obręcz przeskakujemy — krążąc nim wprzód lub wstecz.

b) Ćwiczenia ciężarkami laską i piłką.

Podobnie, jak obręczą, tak i ciężarkami lub laską wykonywamy po doskoku, w locie lub podczas rozbiegu rozmaite ruchy albo też trzymamy je spokojnie w pewnem położeniu.

Urozmaicenia wyskoków — zeskoków — przeskoków piłką są następujące:

1. rzucanie piłką do celu.
2. podrzucanie i chwytanie piłki.
3. chwytanie piłki — rzuconej przez inną współćwiczącą.
4. podrzucanie i chwytanie 2 i 3 piłek.

KONIEC.

Sprawy towarzystw gimnastycznych polskich.

Związek. Zmiany statutu związkowego uchwalone na II. Zjeździe delegatów przedłożył Wydział Związku Ministerstwu spraw wewnętrznych w d. 30. października z. r. pismem poleconem, które, jak sprawdzono w drodze reklamacyi pocztowej, nazajutrz po wysłaniu weszło do protokołu podawczego Ministerstwa. Ponieważ ztamtąd w przepisanym terminie 4 tygodni nie wyszedł zakaz rozpoczęcia czynności Związku na podstawie zmienionego statutu, przeto w myśl §. 7. ustawy o stowarzyszeniach z 15. listop. 1867 Nr. 134 dz. u. p. uważano brak wszelkiej odpowiedzi jako milczące przyjęcie do wiadomości urzędowej zmian statutowych. Wobec tego wprowadzono w życie warunkową dotąd uchwałę powyższego Zjazdu, że wybory wydziałowych przezeń dokonane mają być uważane jako obowiązujące na 3-letni okres z ważnością od dnia Zjazdu dla wszystkich wybranych. Do Wydziału Związku należą tedy: prezes Tadeusz Romanowicz, I. zast. prezesa Dr. Wawrzyniec Styczeń, 10 wydziałowych wybranych według dawnego statutu (Dr. Juliusz Bandrowski, Edmund Cenar, Dr. Kaźmierz Czarnik, Antoni Durski, Dr. Antoni Dzię̨dzielewicz, Dr. Xawery Fiszer, Leon Krobicki, Michał Slosarski, Dr. Leonard Tarnawski, Franciszek Zima), 4 byłych zastępców wydziałowych — nowy statut nie zna zastępców — (Antoni Barancewicz, Edmund Elster, Józef Padewski, Alojzy Wallek) i 4 warunkowo, dziś już stanowczo wybranych (Aleksander Klimaszewski, Dr. Józef Kurowski, Lucyan Lipiński, Ignacy Romanowski).

Już po zwołaniu Wydziału w całym powyższym komplecie nadeszło zawiadomienie tutejszej Dyrekcyi policyi z 12. grudnia z. r., że Ministerstwo spraw wewnętrznych reskryptem z d. 19. listopada z. r. l. 28.683 oznajmiło, iż „nie zakazuje przekształcenia stowarzyszenia Związku polskich gimnastycznych towarzystw sokolich w Austryi według osnowy zmienionego statutu", tudzież iż „do używania opisanego w §. 2. stat. sztandaru wymagane jest osobne pozwolenie właściwej władzy, o które należy się postarać przedkładając s z k i c b a r w (tak!) tego sztandaru".

III. posiedzenie Wydziału Związku odbyło się 16. grudnia 1894. Obecni: prezes d. Romanowicz i dd. Czarnik, Durski, Elster, Fiszer, Klimaszewski, Lipiński, Padewski, Tarnawski, Wallek. Usprawiedliwili nieobecność dd. Barancewicz, Bandrowski, Dzię̨dzielewicz, Krobicki, Kurowski, Ślosarski. — Początek o g. 10. rano. Protokół poprzedniego posiedzenia przyjęto bez zmiany. Przyjęto do wiadomości zawiadomienie prezesa o uchwale wybranej komisyi wydziałowej co do opracowania wniosków uchwalonych na II. Zjeździe delegatów i poczynionych w komisyi w kierunku ułożenia programu dalszej czynności Związku; mianowicie ma opracować: a) sprawę okręgów (żup) sokolich mających na razie ograniczyć się do celów technicznych i b) połączoną z tem sprawę technicznych lustracyi — d. Czarnik, c) sprawę strojów ćwiczebnych i uroczystych — d. Durski, d) sprawę zlotów i zjazdów — d. Tarnawski, e) sprawę podręczników gimnastycznych — związkowe grono nauczycielskie, f) sprawę zabezpieczenia bytu nauczycieli gimnastyki na wypadek nieudolności do pracy — d. Padewski, g) sprawę ubezpieczeń od wypadków nauczycieli i druhów biorących udział w ćwiczeniach — d. Fiszer, h) sprawę instrukcyi dla nauczycieli i gron nauczycielskich — d. Cenar. — Przyjęto do wia-

domości pismo Dyrekcyi policyi o reskrypcie ministeryalnem niezakazującem przekształcenia Związku według osnowy zmiennego statutu, który polecono odbić w 1.000 egzemplarzy. — Przyjęto do wiadomości sprawozdanie skarbnika wykazujące z dniem 15. grudnia 1894 w przychodzie 3.099·06 zł., w rozchodzie 2.503·01 zł., w pozostałości kasowej 596·05 zł. Zaległości z roku 1893 nie uiściło dotąd jedno towarzystwo (31·50 zł.), które polecono wezwać do zapłaty z zagrożeniem zaprzestania wysełki „Przew. gimn.“ z dniem 1. stycznia 1895 i wykreślenia ze Związku. Z całą wkładką za r. 1894 (1.081·95 zł.) zalega 12 towarzystw z częściową (758·80 zł.) zalega 8 towarzystw; skarbnik ma przypomnieć im obowiązek spiesznego wyrównania zaległości. — Ponowioną rezygnacyą d. Dziędzielewicza z godności II. zastępcy prezesa przyjęto, a w miejsce jego wybrano d. Czarnika. — Przyjęto do Związku od 1. stycznia 1895 Towarzystwo gimnast. Sokół w Jaworznie (członków 44) i w Zagórzu (członków 34). Ostatniemu towarzystwu zniżono wkładkę za r. 1895 na 36 ct. od każdego członka. — Przewodnictwu Związku polecono wnieść do Sejmu, wypadkowo także do gal. Kasy oszczędności, prożbę o subwencyę na wydawnictwa sokole. — Zamianowano II. zastępcą naczelnika związkowego d. Szczęsnego Rucińskiego, naczelnika Sokoła krakowskiego, a przyjąwszy rezygnacyą d. Szytylińskiego powołano na jego miejsce do związkowego grona nauczycielskiego d. Karola Starego, naczelnika Sokoła rzeszowskiego. — Towarzystwu gimnastycznemu Sokół w Oświęcimiu, które przystąpiło do Związku od II. półrocza 1894, odmówiono całkowitego odpisania wkładki od 1. lipca do końca grudnia 1894 za 48 członków, natomiast zniżono wkładkę roczną pro rata z 50 na 36 ct. czyli półroczną z 25 na 18 ct., wobec czego winno zapłacić za czas powyższy łącznie 8 zł. 64 ct. — Towarzystwo gimnastyczne Sokół w Żółkwi uważając mylnie w zapłaceniu za r. 1893 tylko połowy wkładki (wszystkie gniazda płaciły tylko połowę, ponieważ Związek rozpoczął swą czynność od 1. lipca 1893) uwolnienie od drugiej połowy, przedkłada sprawozdanie za r. 1893 i prosi o uwolnienie od połowy wkładki za r. 1894; odmówiono. — Przyjęto do wiadomości i zatwierdzono odpowiedź sekretarza wysłaną Sokołowi w Sokalu, że umieszczenie w statucie postanowienia „iż prezes towarzystwa jest obowiązany ustąpić, jeżeli $^3/_4$ członków Walnego zgromadzenia uchwali dla niego wotum nieufności“ nie jest ani właściwe ani potrzebne, ponieważ mogłoby stać się powodem rozsterek, a trudno przypuścić, aby znalazł się taki prezes lub zarząd towarzystwa, któryby w razie votum nieufności, choć o niem statut nie wspomina wyraźnie, zechciał uporczywie zatrzymywać godność nadaną wyborem. — Przyjęto do wiadomości i zatwierdzono pisma sekretarza wysłane do Sokoła w Ropczycach z życzeniami z powodu pierwszego Walnego zgromadzenia w d. 15. grudnia z. r. — Przyjęto do wiadomości wysłanie statutu i wskazówek co do zawiązania towarzystwa sokolego w Baranowie, Borszczowie, Horodence, Kętach, Lubaczowie, Mielcu, Mościskach, Sędziszowie, Słotwinie i Wojniczu (oddziały tarnowskie), w Strussowie, Zborowie, a odmówienie ich jednemu z mieszkańców Kossowa, pragnącemu założyć tam „niearystokratyczne“ gniazdo sokole, ponieważ w Kossowie jest już towarzystwo sokole a zakładanie drugiego w tak małem mieście równałoby się rozdwojeniu, do czego Związek nie może przykładać ręki. — Przyjęto do wiadomości oświadczenie kilku towarzystw sokolich co do pozostawienia Związkowi przedmiotów przysłanych na wystawę jako zawiązek muzeum sokolego. Uchwalono zmienić §. 8. regulaminu związkowego grona nauczycielskiego o „odznakach“ zgodnie z „regulaminem odznak służbowych“. — Wniosek w sprawie zaprowadzenia „ślubowania sokolego“ przestrzeganego w Sokole czeskim, przekazano wybranej komisyi wydziałowej. — Zakończono o godz. 2·30. *Dr. X. F.*

Gdańsk. Od 17. grudnia z. r. mamy i tu gniazdo sokole. Członków na razie 21. Prezesem d. Czesław Kusztelan. — Szczęść Boże!

Gostyń. W grudniu z. r. zawiązało się tu nowe gniazdo sokole wielkopolskie. — Szczęść Boże!

Jeżyce pod Poznaniem. W grudniu z. r. zawiązało się tutaj towarzystwo gimnast. Sokół. Przystąpiło zaraz 26 członków, przeważnie z młodzieży. Prezesem d. Dr. Maćkiewicz — Szczęść Boże!

Limanowa 19. grudnia 1894. Z przykrością podajemy, że dotychczasowy nasz dyrektor gimnastyki Dr. Karol Młodzik z powodu słabości zaprzestać musiał kierowania i nauki gimnastyki. Dlatego, jak i wobec panujących mrozów ćwiczenia gimnastyki odbywały się mniej regularnie pod kierownictwem zawiadowcy gimnastyki d. Czesława Obtułowicza, a gdy tenże przyrzekł tymczasowo kierownictwo zatrzymać, wejdą już teraz ćwiczenia gimnastyczne w zwykłe tory. Nadto uchwalił wydział na posiedzeniu z 18. b. m. otworzyć szkołę gimnastyki dla dzieci szkolnych i polecił d. Obtułowiczowi porozumieć się w tym kierunku z członkiem okręgowej Rady szkolnej d. Dr. Krukiem. Cieszymy się, że szkoła ta niebawem wejdzie w życie.

W dniu 13. b. m. urządził wydział nabożeństwo żałobne za poległych w r. 1830/31 w walce o niepodległość Ojczyzny. — Członkowie Sokoła zgromadzili się licznie na nabożeństwie, które jak zawsze dotąd odprawił druh nasz ks. kanonik Łazarski, za co serdeczne wyrazy podziękowania. — W dniu 16. b. m. urządził wydział wieczorek listopadowy, który przy współudziale chóru nowosądeckiego, d. Eugeniusza Wiśniowskiego z Nowego Sącza w grze na skrzypcach i miejscowej p. Ścisłowskiej w grze na fortepianie wypadł udale. Wieczorek zagaił d. prezes Żuławski, z uczuciem i ze zrozumieniem wygłosił przy akompaniamencie fortepianu „koncert Jankiela“ Dr. Ścisłowski Kamil, który też za to zebrał zasłużone oklaski, podobnie jak występując w scenie z III. części „Dziadów“ przedstawiającej więzienną celę Konrada. Chóry, gra na skrzypcach i fortepianie zyskały ogólny poklask i będzie to wyrazem zebranej licznie, przeważnie sokolej publiczności, gdy wszystkim w wieczorku tym współdziałającym, w szczególności druhom z Nowego Sącza i p. Ścisłowskiej gorące uznanie i podziękowanie tu serdecznie wypowiemy.

Lwów I. W d. 28. listopada z. r. odbyło się nadzwyczajne Walne zgromadzenie w komplecie 100 kilkudziesięciu dd. Wiceprezes Dr. D z i ę d z i e l e w i c z zagajając je, wspomniał o udziale Sokoła lwowskiego w drugim zlocie podczas wystawy i o wspaniałej uroczystości wręczenia sztandaru związkowego Związkowi sokolstwa polskiego. Oddał przytem cześć artyście rzeźbiarzowi Jul. B e ł t o w s k i e m u (prof. szkoły przemysłowej) za biust Tadeusza Kościuszki, darowany Sokołowi lwowskiemu, tudzież lwowskiemu stowarzyszeniu pracy kobiet, które dostarczyło sztandar związkowy.

Ponieważ namiestnictwo odmówiło zatwierdzenia statutu na wiosnę uchwalonego ze względów formalnych i bardzo drobnej usterki w postanowieniach §. 29. o reprezentacyi towarzystwa, przeto usunięto tę wadliwość, którą władza przepuściła w innych statutach, a tylko w projekcie statutu Sokoła lwowskiego wytknęła.

Po zgromadzeniach wiosennych, na których uchwalono statut nowy, zrezygnował niestety prezes Franciszek Z i m a. Zgromadzenie prawie jednogłośnie, w ś r ó d r z ę s i s t y c h o k l a s k ó w uchwaliło — n i e p r z y j ą ć t e j r e z y g n a c y i.

W d. 2. grudnia odbył się w sali Sokoła na dochód budowy drugiej sali gimnastycznej, wielki koncert z łaskawym współudziałem znakomitej artystki dramatycznej p. Heleny Modrzejewskiej, p. Ireny Bohuss i członków towarzystwa muzycznego pp. dyrekt. Schwarza, Neuhausera, Śladka, Słomkowskiego i Wolfsthala. P. Mo-

drzejewskiej należy zawdzięczyć, że udział publiczności był niezwykle wielki, a fundusz budowy drugiej sali miał znaczny dochód. Budowie tej poświęcamy obecnie główne starania i pragnęlibyśmy rozpocząć ją już w roku bieżącym. Dlatego zaraz wkrótce, bo 9. grudnia, jako w dziesiątą rocznicę wprowadzenia się do własnego budynku, urządziliśmy wieczorek wokalno-gimnastyczny przeznaczając cały dochód na zamierzoną budowę. Program wieczorku bardzo obfity i piękny przyczynił się do zapełnienia sali widzami, między którymi mnóstwo druhów w strojach sokolich. Dwa numera części wokalnej wykonał chór sokoli pod batutą d. Bursy. Szczególnie podobały się krakowiaki odspiewane z zacięciem. Musimy kilku członkom chóru — podobno sześciu, uczynić przy tej sposobności skromną uwagę, że na sokolej estradzie obok harmonii tonów byłaby pożądaną harmonia strojów sokolich zdobiących większość druhów-spiewaków. — Solo skrzypcowe z towarzyszeniem fortepianu (dd. Klauzek i Hauswald) musiało być powtórzone na ogólne żądanie. D. Wysocki wygłosił znakomicie „Tyrteusza“ Anczyca.

Część gimnastyczna wieczorków naszych będąca zawsze główną ich okrasą zaznaczyła się znowu wprowadzeniem rzeczy nowych, dokładnie przygotowanych i wzorowo wykonanych. Do wolnych piramid i zabaw stanęło 8 druhów pod komendą naczelnika Durskiego. Kilkanaście obrazów trzymanych w stylu poważnym wywoływały wprost zdumienie, a to zarówno nad siłą i muskularnością dd. Pieguszewskiego i Wolskiego, jak nad zgrabnością i gibkością dd. Południewskiego i Wychowskiego, którym dzielnie dotrzymywali kroku dd. Birtus, Christelbauer, Hićkiewicz i Laurynów. Tu niech mi wolno będzie dodać, że tylko fachowi mogli zrozumieć, o ile wyżej należy cenić produkcyę dzielnych druhów, wobec tego, że podwyższenie, na którem odbywali ćwiczenia, cierpi na zbytek — elastyczności i powinno stanowczo ustąpić jakiejś trwalszej i bezpieczniejszej podstawie. — Do ćwiczeń na kombinowanych przyrządach (kozioł i drążek, pomost i drążek) stanęło pod komendą d. Janikowskiego również 8 druhów. Ćwiczenia te wymagają wielkiej przytomności i rzutkości, a że wypadły pięknie, to już dlatego, że nie mogły wypaść inaczej, skoro stanęli do nich dd. Jupitz, Stańkiewicz, Uleniecki, z którymi szli o lepsze dd. Kossacz, Kwiatkowski Józef, Nowicki Ignacy, Rybczyński. — Ostatni numer — „obrazy z żywych osób przedstawiające sceny z igrzysk olimpijskich (statuy marmurowe)“ — powinienby opisać jaki rzeźbiarz, aby piórem znawcy przedstawić całe klasyczne piękno następujących po sobie dziesięciu obrazów, które ugrupowaniem, ustawieniem i pozą uczestników przypominały żywo najpiękniejsze grupy posągów. Obrazy te przedstawili ci sami druhowie, którzy wykonali pierwszy numer części gimnastycznej. Za urządzenie tego wieczorku należy się szczere uznanie komitetowi zabawowemu i wszystkim druhom, którzy nie szczędzili pracy i trudu, aby przyczynić się do przyspieszenia budowy drugiej sali gimnastycznej.

Po wieczorku odbyła się wieczornica przypominająca nastrojem dawne nasze zabawy towarzyskie.

Z mniejszym na razie powodzeniem odbywają się świeżo zaprowadzone zebrania sobotnie, ale wolno mieć nadzieję, że z czasem zyskają więcej zwolenników.

Rohatyn. Nasze towarzystwo gimnastyczne Sokół powstało niedawno, gdyż dopiero w r. 1892. Z początku miało ono do walczenia z wielu trudnościami, jak z brakiem przyrządów ćwiczebnych i apatyą członków, atoli dobra wola niektórych druhów, jak Stiebera i Duszyńskiego przyczyniła się wielce do podtrzymania i rozwoju idei sokolej. Ćwiczenia, chociaż niesystematycznie, odbywały się na boisku tymczasowo u d. Duszyńskiego urządzonem, a wieczorek ku uczczeniu rocznicy listopadowej odbyty w r. 1893 staraniem naszego towarzystwa zapoznał nas z szerszem kołem publiczności. W lipcu z. r. brało 22 druhów w strojach udział w zlocie wystawowym towarzystw sokolich we Lwowie, a chociaż nie brali udziału w ćwiczeniach, jednakowoż pobyt ich tamże nieprzeszedł bez wrażenia, lecz owszem przyczynił się nie mało do rozbudzenia ducha prawdziwie sokolego. Pod dzielnem kierownictwem nowo wybranego naczelnika d. Jamrógiewicza począł się objawiać większy ruch na boisku, wzrosła liczba ćwiczących, tak iż w krótkim czasie mogło nasze towarzystwo urządzić festyn, w którego program wchodziły także ćwiczenia gimnastyczne. To pierwsze zamanifestowanie się naszego towarzystwa na zewnątrz jako gimnastycznego zyskało nam ogólny poklask i zachęciło druhów do gorliwego brania udziału w ćwiczeniach, które też aż do nadejścia zimy regularnie się odbywały.

Niestety brak wszelkiej odpowiedniej do ćwiczeń sali stoi na przeszkodzie, aby ćwiczenia i w zimie odbywać. Na budowę własnego gmachu zebrało już nasze towarzystwo skromny fundusz a gdy odpowiedni plac znajdziemy, zamierzamy do budowy przystąpić. W dniu 1. grudnia z. r. urządził Sokół tutejszy ku uczczeniu rocznicy listopadowej wieczorek muzykalno-wokalny, który nam zgromadził bardzo liczną publiczność. Przybyli także druhowie z Chodorowa, którym za ów objaw solidarności serdeczne dzięki składamy.

Ropczyce 19. grudnia 1894. Pierwsze Walne zgromadzenie nowego gniazda sokolego w Ropczycach odbyło się 15. grudnia. Do Wydziału wybrani: prezes Julian Rychlewski, zast. Aleksander Stadnik, sekretarz Mieczysław Dąbrowski, skarbnik Dr. Bolesław Strowski, gospodarz Władysław Papieski, wydziałowi: Maksymilian Agath, Franciszek Zach, zastępcy Władysław Birnbaum i Jan Siekierski. Komisya rewizyjna: Piotr Juszczyk, Zygmunt Wiśniewski, Augustyn Siekierski. Sąd honorowy: Andrzej Kozik, Dr. Gustaw Ujejski, Władysław Marek, Bronisław Szwantowski, Adam Paliszewski. Zapisało się dotychczas 51 członków. Salę do ćwiczeń odstąpiła nam bezpłatnie Rada miejska na 4 miesiące. Kierownictwa gimnastyki podjął się na razie bezpłatnie d. Władysław Stiasny. — Szczęść Boże!

Sanok. Dnia 20. listopada 1894. Na dorocznem Walnem zgromadzeniu tutejszego Sokoła, odbytem dnia 3. listopada b. r. przy udziale 34 członków pod przewodnictwem d. Władysława Adamczyka, zastępcy prezesa, wybrany został prezesem ponownie d. Dr. Karol Zaleski (chociaż stan zdrowia jego nie pozwoli mu jeszcze jakiś czas ciałem i duszą, jakto bywało, pełnić funkcye prezesa) — a zastępcą jego również ponownie i jednogłośnie d. Wł. Adamczyk, który dzielnie przez połowę ubiegłego roku sprawozdawczego bez przerwy faktycznie zastępował prezesa. Do Wydziału, który się już dnia 9. listopada ukonstytuował, weszli następujący dd.: Stanisław Basiński sekretarz, Władysław Beksiński, Stanisław Biega, kierownik gimnast., gospodarz, zawiadowca biblioteki i szermierki, Feliks Giela podskarbi, Władysław Ossowski, Władysław Sygnarski, nauczyciel gimnast. dla dziewcząt i jazdy na kole, Wilhelm Szomek, Roman Vetulani korespondent „Przew. gimnast.“; jako zastępcy: Dr. Władysław Błyskal, Wiktor Mozołowski. — Sąd honorowy złożono z dd.: Leona Studzińskiego, Dr. Michała Stefki, Dr. Władysława Czyżewicza. — Wybór komisyi rewizyjnej i delegatów związkowych odroczono na później z powodu braku kompletu, który po raz pierwszy od istnienia naszego Sokoła się wydarzył.... może dla spóźnionej pory.

Wydział na I. posiedzeniu przeprowadził wybór komisyi a mianowicie wybrano do komisyi a) łyżwiarskiej: Szomka jako przewodniczącego, Gielę, Ossowskiego; b) zabawowej: Szomka jako przew., Adamczyka, Beksińskiego; c) towarzyskiej: Adamczyka j. przew., Mozołowskiego, Sygnarskiego; d) odczytowej: Adamczyka j. przew., Basińskiego, Dr. Błyskala; kołowej: Biegę j. przew., Gielę, Sygnarskiego. — Oprócz tego uchwalił Wydział korzy-

stając z gotowości d. Sygnarskiego otworzyć niebawem naukę gimnastyki dla dziewcząt w wieku od 6—14 lat w 2 godzinach tygod. w środę (od g. 3 4) i w sobotę (od g. 5—6). Mamy nadzieję, że przez ustanowienie godzin w dniach dla szkoły żeńskiej najodpowiedniejszych, nauka ta znowu ożywioną zostanie i przyczyni się do rozwoju sił i zdrowia młodego pokolenia. — Nauka jazdy na kole z powodu zbliżającej się pory zimowej, a nauka szermierki z powodu braku nauczyciela musi być odroczoną do lepszych czasów. Natomiast jest nadzieja, że odżyje chór Sokołów, którego złożeniem zajmuje się gorliwy d. Sygnarski. Z przyjemnością zaznaczamy, że dawno odczuwanej potrzebie urządzenia spinalni stało się zadość. Za zezwoleniem bowiem WPana Tomasza Tokarskiego, dyrektora gimnazyum, stanęło w sali gimnastycznej rusztowanie na kółka, żerdzie i liny. Rozumie się, że ćwiczenia nasze wielce przez to zyskały, a sala ćwiczeń powinna więcej druhów przyciągnąć, czego jej gorąco życzymy. Może wreszcie odniesie skutek odezwa Wydziału, zachęcająca druhów do pilniejszego uczęszczania na ćwiczenia — obecnie uczęszcza 10 — w ogóle, a w szczególności do zaciągnienia się w szeregi drugiego oddziału dla starszych druhów.

Postradaliśmy grono członków z sąsiedniego Zagórza, wszelako nie duchem; albowiem tam ściele się nowe gniazdo sokole pod przewodnictwem d. Dr. Józefa Galanta. Przesyłamy im tutaj: Szczęść Boże! — Natomiast z innej strony spodziewamy się napływu. Fakt założenia w mieście naszem Czytelni mieszczańskiej, gdzie prezesem jest nasz wypróbowany podskarbi i założyciel d. Feliks Giela, napawa nas tą błogą nad wyraz nadzieją. Czołem! *R. Vetulani.*

Sokołów. Z dniem 17. listopada z. r. zawiązało się nowe towarzystwo gimnast. Sokołów w Sokołowie koło Rzeszowa. Na razie członków założycieli jest 23. Z tych 15 ćwiczących, a mamy nadzieję, że zastęp wkrótce się powiększy. Jako pierwsze objawy zaznaczamy, że towarzystwo urządza 2. grudnia żałobne nabożeństwo za poległych, a 8. grudnia wieczorek Mickiewiczowski. Przy obu tych obchodach będzie śpiewał chór Sokoła świeżo zawiązany. W skład Wydziału weszli: jako prezes d. Karol Rampel, notaryusz tutejszy, zastępca tegoż Bolesław Chodziński, trzech wydziałowych i 2 zastępców. — Ćwiczenia mają się odbywać na razie w sali kasyna. W lecie uzyskamy boisko szkolne wraz z przyrządami. — Staraniem Wydziału będzie przystąpić wkrótce do Związku. *Dr. Michał Wos*, sekretarz.

Toruń, d. 17. grudnia 1894. Donoszą, iż dnia 9. grudnia zawiązało się tutaj w Toruniu gniazdo sokole. Do zarządu zostali wybrani dd.: Jan Brejski, przewodniczący, Teofil Lipczyński, zastępca i skarbnik, Roman Trąmpczyński, sekretarz, Jan Tomaszewski, naczelnik, Bolesław Sobiechowski, zastępca i porządkowy. *R. T.* — Szczęść Boże!

Wojnicz. D. 16. grudnia z. r. pożegnaliśmy uroczyście byłego prezesa naszego d. St. Bartmanna przenoszącego się do Dąbrowej. Oprócz miejscowych druhów z nowym prezesem Dr. Jarockim na czele i przyjaciół odjeżdżającego wzięło udział w serdecznej uroczystości także kilku druhów z Tarnowa. Pod koniec jej zebrał d. Ignacy Przybyłkiewicz składkę na sztandar wynoszącą 17·46 zł.

Zakład gimnastyki szwedzkiej w Warszawie.

Prawda, przedziera się zwycięzko jak słońce przez mgły i chmury, więc i gimnastyka, mająca za cel ostateczny wzmożenie ducha przez wzmocnienie sił fizycznych, toruje sobie drogę mimo przeciwności, jakie jej stawiają z jednej strony ciemnota i obojętność, z drugiej jednostronne zapatrywania, nielicznych wprawdzie, fizyologów i hygienistów, powołujących się na przykłady gimnastyki wadliwej, lub błędnie stosowanej. We wszystkich cywilizowanych społeczeństwach zdobyła ona sobie stanowisko umiejętności, zwolna sięga do wszystkich warstw i każdy wiek ku sobie pociąga.

Świetnym jej rozkwitem, a najbardziej uszlachetnionym środkiem są związki sokole tak gęsto rozsiane po całej Słowiańszczyźnie; w naszej mazowieckiej dzielnicy rozwój gimnastyki o wiele jest słabszy i musi być cichy i skromny w objawach swoich. Nie mniej wzmógł się on w ostatnim lat dziesiątku, a od dwu lat nadała mu nowy impuls inicyatywa kobiet.

Kto wie, czy nie jest to dotąd fakt wyjątkowy, a jednak niezaprzeczony, iż żywsze zainteresowanie się szerszych kół gimnastyką w Warszawie, jest dziełem kobiet.

Trzy kobiety prawie jednocześnie powzięły zupełnie samoistnie myśl rozpowszechnienia gimnastyki pośród kobiet, lecz każda z nich odmiennie w czyn ją wprowadziła.

Pna Aleksandra Korycińska otworzyła we wrześniu 1891 r. przy swojej Szkole Rzemiosł zakład gimnastyki, powierzając prowadzenie jej miejscowemu nauczycielowi, bez żadnych zmian w praktykowanej dotąd metodzie.

Pna Zofia Maciejowska w tymże czasie wyjechała do Szwecyi dla osobistych studyów gimnastycznych i po pięciomiesięcznym tamże pobycie, zajmuje się w Warszawie udzielaniem lekcyj prywatnych.

Wreszcie pna Helena Kuczalska w październiku tegoż roku udała się także do Sztokholmu, w zamiarze zapoznania się z tamtejszymi zakładami gimnastycznymi, z tamtejszą metodą i jej wynikami. Po czteromiesięcznym pobycie przywiozła do Warszawy nauczycielkę Szwedkę, uzdolnioną w gimnastyce, a za taką uważa się w Szwecyi tylko tę osobę, która przejdzie dwuletnie bardzo poważne studya w Instytucie Centralnym państwowym, i otworzyła zakład w Warszawie urządzony ściśle według wzoru szwedzkiego, a to w przekonaniu, że metoda szwedzka jest najracyonalniejszą, najsystematyczniejszą i najbardziej odpowiadającą organizmom wątlejszym i nierozwiniętym jeszcze, a więc kobiecym i dziecięcym. Zakład otwarto w marcu w 1892 r. pod nazwą: Zakład gimnastyki szwedzkiej zdrowotnej i leczniczej i masażu dla kobiet i dzieci (chłopcy do lat 12-stu). Masaż włączono dlatego, ponieważ w metodzie szwedzkiej stanowi nierozłączną część gimnastyki leczniczej, a każda uczenica Instytutu centralnego jest zarazem doskonałą masażystką. Zakład przyjęto życzliwie, tak ze strony publiczności, jak lekarzy i dziennikarstwa. I kierownictwo i wykład kobiety pociągnęły wiele kobiet; uczenice, które dotąd zdala trzymały się od sal gimnastycznych, krępując się rozmaitymi względami wobec nauczyciela mężczyzny, zaczęły licznie uczęszczać na gimnastykę, a matki chętniej powierzały młodszą dziatwę nauczycielce, uważając, że ona umiejętniej zastosuje się do ich sił i pojęć. Przytem zaznaczyć trzeba, że sposób uczenia Szwedki, jej własne zamiłowanie do gimnastyki, ożywienie w czasie lekcyj, nawet postawa silna i zręczna, ostatecznie pozyskały sympatyę ogółu dla młodego zakładu i drugi rok jego istnienia dał o wiele pomyślniejsze wyniki od pierwszego.

Wzmianka o tej Szwedce naprowadza mię na to, że jeszcze jedna kobieta, pna Józefa Gebethner, warszawianka, wyjechała rok temu do Szwecyi i wstąpiła na dwuletnie kursa gimnastyczne do Instytutu centralnego. Jest to pierwsza Polka, która tam przyjętą została. Ustawy tego Instytutu dozwalają przyjmować tylko po jednej cudzoziemce z każdego obcego kraju na każdy kurs dwuletni. Bardzo ich niewiele korzystało dotąd z tego przywileju. Były to głównie Dunki, Finlandki i Norwegijanki, nie mające do walczenia z trudnościami językowemi; zgłosiło się także parę Angielek, jedna Francuzka,

której zabrakło do skończenia nauki sił i wytrwałości, jedna Rosyanka, a obecnie jedna Polka.

Wracając do zakładu pny Kuczalskiej, pozostaje tenże jako obejmujący w swoim zakresie gimnastykę leczniczą, według praw miejscowych pod opieką dwóch lekarzy: doktorów Solmana i Kurtza. Ponieważ jednak specyalne ich zajęcia nie pozwalają im czynnie zajmować się zakładem, zastępuje ich i jest rzeczywistym lekarzem zakładu, Dr. Zdzisław Sławiński, który, jako chirurg z powołania, a zatem posiadający doskonale anatomią, najbardziej odpowiada zadaniu.

W programie zakładu jest, aby każde dziecko zapisujące się na gimnastykę było obejrzane przez lekarza: o ile jest prawidłowo zbudowane, czy nie ma jakiej wady organicznej, niedopuszczającej gimnastyki, jakie są jego wymiary, jaka pojemność płuc; każde dziecko posiada odpowiednią notatkę z dodaniem wagi, miary wzrostu, wzmianki o usposobieniu i ogólnym wyglądzie. Jeżeli w ciągu ćwiczeń mają miejsce jakie objawy czy zmęczenia niezwykłego, czy innej jakiej natury, rodzice odnosić się winni do lekarza zakładowego. W razie, gdy dziecko kwalifikuje się do gimnastyki leczniczej, lekarz udziela odpowiednich wskazówek co do ćwiczeń i jest obecny przy ich wykonaniu. Tak samo co do osób żądających masażu, o ile te nie przynoszą dyagnozy swej choroby określonej przez swego lekarza i przepisu, jakiego rodzaju masaż ma być wykonany.

Przyznać trzeba, że nie wszyscy rozumieją, jak wielką korzyść przynosi dzieciom taka opieka lekarska i takie czuwanie nad prawidłowością budowy i organizmu; nie wiele stosunkowo rodziców poddaje dzieci swoje tym oględzinom, a mniej jeszcze pamięta o tem, aby je powtórzyć przy ukończeniu kursu, co uniemożliwia skonstatowanie korzyści, jakie dziecko odniosło i zmian, jakie w niem zaszły. (Sądzimy, że to jest obowiązkiem zakładu stosownie do jego programu. *Red.*).

W prowadzeniu zaś gimnastyki leczniczej spotykamy się znowu z brakiem wytrwałości, a że ten środek leczniczy w wielu wypadkach daje rezultaty pewne, lecz wymagające dłuższego przeciągu czasu, więc najczęściej otrzymuje się tylko lekkie poprawy, lub pozostaje się w nieświadomości skutków, gdyż leczący się, opuszczając zakład nie czują się obowiązani uprzedzić o tem lekarza. Jak bardzo jednak potrzebnem byłoby stosowanie gimnastyki leczniczej dla młodzieży naszej, to wiedzą wszyscy, którzy tę młodzież, zwłaszcza w okresie szkolnym, a przeważnie młodzież żeńską, mają w obserwacyi. Skrzywienie kręgosłupa, nierówność łopatek, bioder, okrągłość pleców, chód wadliwy, są to niedostatki powstające w wieku, w którym łatwo je na razie usunąć; zaniedbane, zwiększają się i stają się obok innych przyczyn ważnym powodem zwątlenia całego organizmu, a nieraz podstawą choroby, wreszcie przechodzą z pokolenia na pokolenie wyradzając istoty coraz słabsze i coraz niezdolniejsze do walki z życiem i do pracy społecznej.

Cyfry niżej przytoczone będą najwymowniejszym dowodem wszystkiego, co powiedzianem było. W ciągu dwuletniego istnienia zakładu, z 72 wypadków podlegających gimnastyce leczniczej i masażowi, sprawdzono 45 wypadków skrzywień kręgosłupa (wspominam o tej wadzie, jako stosunkowo najczęstszej), z tych przypada 42 na dziewczęta a 3 na chłopców, co jest zwykłym stosunkiem i dającym się łatwo objaśnić. Tak wychowanie dziewczynek wyższych i średnich warstw, jak również ubranie ich spotęgowuje i pomnaża wszystkie przyczyny skrzywień, wspólne obu płciom, przyczem należy także uwzględnić wiek przejściowy, w którym wszelkie tego rodzaju niedokładności ustroju kostnego silniej występują u płci żeńskiej.

W tych 42 wypadkach skrzywień zauważano u osób w wieku od 6—10 lat wypadków 13, od 11—15 lat 23, od 16—20 lat 5, po 20 latach 1. — Zupełnych wyleczeń było 8, znaczną poprawę osiągnięto w 18 wypadkach. Niepodobna jednak wysnuwać stąd jakiekolwiek wnioski, gdyż czas leczenia był zwykle krótki, 2 lub 3 miesiące, rzadko kto dotrwał pół roku.

Między leczącemi się było pensyonarek 10, szwaczka 1, (brak czasu uniemożliwia jednym i drugim oddanie się leczeniu systematycznemu), leczących się w domu 31. — Przyczyny skrzywień, (o ile dały się określić): rachityzm w 15 wypadkach, złe trzymanie się w 12, skutki przebytej choroby w 4, dziedziczność w 1, nieokreślone przyczyny w 10 wypadkach. — Dziedziczność niezmiernie jest trudną do skonstatowania w obec nieświadomości rodziny lub obcych przyprowadzających dziecko do zakładu. — Ogólny stan zdrowia leczących się: anemicznych 27, wątłych 10, zdrowych i silnie zbudowanych 5.

Odnośnie do gimnastyki zdrowotnej czyli szkolnej na 200 dzieci uczęszczających na nią, oglądnął lekarz 52; dziewczynek 35, nie wyżej lat 12, chłopców do tegoż wieku 17. Prawidłową budowę sprawdzono u 24 dzieci, u reszty zaś — wypadków złej budowy i wątłości 19, anemii 18, zołzów 20, nerwowości 16, lekkiego skrzywienia kręgosłupa 18, nierówności łopatek 28, złego trzymania się 14, ociężałości i apatyi 4, złego trawienia 3, wady serca 1.

Powtórnym oględzinom przy ukończeniu gimnastyki poddało się tylko 19 dzieci i u tych dało się skonstatować bez wyjątku (po 2 do 6 miesiącach ćwiczeń) wzmocnienie mięśni grzbietowych, prawidłowe ustawienie kręgosłupa i położenie łopatek, prostsze trzymanie głowy, większą pojemność płuc (powiększała się ona o 2—4 cent.). Trawienie regulowało się, apetyt wzmagał, bardziej uważające matki zaznaczały weselsze i raźniejsze usposobienie, sen lepszy i spokojniejszy. Przytem u większości dzieci, zauważyć było można, że się im cera poprawia, spojrzenie ożywia, ruchy stają się śmielsze, sprężystsze. Bojaźliwsze dzieci, nie umiejące prawie stąpać, wejść na trzy szczeble drabiny, skoczyć z ławki na pół łokcia wysokiej, pozbywały się w krótkim stosunkowo czasie tej bojaźliwości. Krnąbrne przyuczyły się karności, nietowarzyskie zbliżały się do innych dzieci, zarozumiałe traciły tę wadę, gdyż w zbiorowem wykonaniu ćwiczeń pole do popisów pojedynczych bardzo jest ograniczone.

Pomiędzy dorosłemi pannami następujące dały się zebrać spostrzeżenia. Najprzód zaznaczyć należy, że mało która zgłaszała się do zakładu z własnej inicyatywy i z zamiłowania do ćwiczeń fizycznych; najczęściej skłaniała je ku temu rada lekarza zalecającego gimnastykę, jako środek przeciw złemu trawieniu, bolom głowy, brakowi snu, apetytu lub pewnym nieprawidłowościom kobiecego ustroju. Najczęściej panie te odznaczały się zupełnym brakiem sił w rękach, co przyznać trzeba, równa się nieraz kalectwu; nieumiejętnością chodzenia, biegania, co staje się częściej, niżby się zdawało, przyczyną upadków i jego niebezpiecznych nieraz następstw. Często bardzo po kilku już lekcyach apetyt się poprawiał, sen wracał, a po dwu lub trzech miesiącach systematycznych ćwiczeń żołądek się regulował, bole głowy ustępowały, mięśnie rąk i nóg rozwijały się nader szybko, chód zyskiwał na pewności i na elastyczności. Prawie wszystkie te panie nabierały zamiłowania do ćwiczeń, przyznając się, że były znudzone, roznerwowane, a gimnastyka ożywia je i zajmuje.

Najwięcej jednak zamiłowania do gimnastyki okazywało, nieliczne wprawdzie, z powodu swych zajęć, grono szwaczek i znacznie liczniejsze, ubogich dziewczątek, uczenic magazynów lub szwalni dobroczynnych. Nietylko wyróżniały się zapałem, lecz także dokładnem wykonywaniem ćwiczeń.

Każda lekcya trwa 45 minut; zupełnym odpoczynkiem przerywają ją tylko słabsze uczenice, gdyż za dostateczny odpoczynek są uważane zwroty, pół zwroty ćwiczenia, tak zwane porządkowe, przytem w czasie ćwi-

czeń porządkowych zwykle część ćwiczących się odpoczywa, podczas gdy druga takowe wykonywa. Co kilka lekcyj ćwiczenia urozmaicone są grami, z mniejszemi dziećmi powtarzają się one częściej, ze starszemi rzadziej. Ogół publiczności tak mało jeszcze rozumie korzyści fizyczne i pedagogiczne, jakie się otrzymują z gier i zabaw towarzyskich, że uważa je za stratę czasu i zakład zmuszony jest wprowadzać je tylko zwolna do programu swego. Ważnym krokiem pod tym względem było wejście w czasowe posiadanie przez pnę Kuczalską ogrodu przy Alejach Ujazdowskich. Przestrzeń wprawdzie niewielka, czasowe jej posiadanie uniemożliwia odpowiednie urządzenie, lecz w każdym razie dało to możność prowadzenia ćwiczeń na świeżem powietrzu przez maj i czerwiec, urządzenia gier towarzyskich, chodzenia na szczudłach, grania w krokieta, lawn-tennis, który ze wszech miar zasługuje na szersze u nas rozpowszechnienie. — W lecie zakład jest bezczynny, gdyż właścicielka jego spędza lipiec i sierpień w Rabce, gdzie licznie zebrana młodzież chętnie się garnie tak do ćwiczeń gimnastycznych, jak i do zabaw pod kierunkiem samej pny Kuczalskiej.

Chcąc dać dokładny obraz rozwoju zakładu, podajemy cyfry odnośnie do ilości ogółu ćwiczących się przez dwa lata jego istnienia.

	Rok 1892.			Rok 1893.	
Styczeń	osób	—		osób	90
Luty	„	—		„	108
Marzec	„	60	(otwarcie zakładu)	„	116
Kwiecień	„	65		„	98
Maj	„	24		„	48
Czerwiec	„	—		„	7
Październik	„	42		„	94
Listopad	„	99		„	124
Grudzień	„	82		„	142
Ogółem	osób	372		osób	827

Kronika.

— † **Jan Kośmiński**, członek Sokoła lwowskiego i Koła gimnastyczno-śpiewackiego nauczycieli szkół ludowych miasta Lwowa, były nauczyciel szkoły ludowej im. św. Zofii we Lwowie, poległ w bitwie pod Passo Fundo w stanie Rio Grande do Sul 29. czerwca 1894 jako pułkownik wojsk federalistycznych w Brazylii, przeżywszy lat 30. Dzielny to był człowiek. Pokochał on biedny lud polski całą duszą, za co nawet, posądzony o niebezpieczne agitacye, przebywał dłuższy czas w więzieniu śledczem, a pragnąc temu ludowi służyć tam, gdzie on najbardziej zagrożony w swym bycie narodowym, wyjechał 10. września 1893 do kolonii polskich w Brazylii, które potrzebowały nauczyciela. Przybywszy na miejsce poszedł za przykładem rodaków, którzy uchylając się od przymusowej branki w szeregi wojsk rządu brazylijskiego, połączyli się dobrowolnie z federalistami walczącymi z rządem. Wybitne zdolności wojskowe, niezłomny charakter i dowody waleczności zdobyły mu w krótkim czasie rangę majora, a następnie pułkownika. Walcząc mężnie i ginąc śmiercią bohaterską pomnożył liczbę dobrze zasłużonych bojowników polskich za wolność i niepodległość. Niech to krótkie wspomnienie zastąpi mu kwilenie skowronka polskiego nad mogiłą w obcej ziemi. Cześć pamięci dzielnego Sokoła!

— † **Tadeusz Czyński**, członek Sokoła przemyskiego, zginął d. 1. grudnia z. r. w kwiecie wieku podczas pełnienia służby sokolej w sposób tragiczny wstrząsający do głębi. Przyjąwszy obowiązek reżysera wieczorku urządzonego przez Wydział Sokoła na uczczenie rocznicy powstania listopadowego, podjął się w zastępstwie innego druha małej roli w „Kordyanie“ Słowackiego i strasznym zbiegiem okoliczności, ugodzony w serce ostrym sztyletem, którego sam dostarczył, przez druha grającego rolę szyldwacha, padł za sceną i zginął tak cicho, że nietylko nikt z widzów, ale nawet mimowolny zabójca nie zauważył tego okropnego wypadku, który w całem mieście wywołał tem żywszą boleść, że śp. Tadeusz pozostawił małą dziecinę i młodą żonę, która była obecną na tem bolesnem przedstawieniu, i że z powodu swoich przymiotów był powszechnie ceniony a jako Sokół chętny i gorliwy w spełnianiu obowiązków zasłużył sobie na miano dobrego Sokoła. — Na pogrzeb sprawiony kosztem towarzystwa wyruszyło całe miasto, a druhowie przemyscy z deputacyami sąsiednich gniazd odprowadzili uroczyście drogie zwłoki na wieczny odpoczynek. Prezes Tarnawski pożegnał przedwcześnie zgasłego druha rzewnem przemówieniem. Powtarzamy za nim: Niech Ci, serdeczny Druhu, nie cięży ta ziemia, którą zrosiła krew Twoja niewinna, przelana przez brata niewinnego! Cześć pamięci Twojej!

— † **Franciszek Stanisław Hulicius**, prezes czeskiego Sokoła w Mszenie, w powiecie melnickim, napadnięty 5. grudnia z. r. po 11 w nocy w sieniach własnego domu przez dwóch złoczyńców, został okrutnie zamordowany. Młodą żonę jego zamordowali złoczyńcy w pomieszkaniu. Ś. p. Hulicius, którego Wydział Sokoła mszeńskiego nazywa „drogim, pełnym ofiarności, pierwszym“ (od roku 1890) prezesem, był człowiekiem dobrze zasłużonym. Był on posłem sejmowym, burmistrzem w Mszenie, wybitnym członkiem partyi młodoczeskiej, współpracownikiem „Narodnich Listów“. Podczas I. zlotu sokolego we Lwowie dał się nam poznać jako wyborny, gorący mowca i druh serdeczny. Cześć jego pamięci!

— **Ruski Sokół** we Lwowie rozpoczął 2. grudnia z. r. szereg koncertów spacerowych muzyki wojskowej w sali Narodnego Domu, na dochód budowy własnej sokolni.

Gospodarz Związku zawiadamia towarzystwa sokole, które wzięły udział w II. zlocie, że towarzystwo gimnastyczne Sokół w Rzeszowie zwróciło konia gimnastycznego odebranego po zlocie wskutek pomyłki spedytora. — Które z tych towarzystw nie odebrało swego konia, niechaj zgłosi się do Związku podając znamiona tego przyrządu.

Związek ma również na sprzedaż jedną parę poręczy w bardzo dobrym stanie.

Od Redakcyi.

— *Dr. J. Dz. w Prz.* Za obszerne. Wspomnienie pośmiertne we właściwem miejscu. Reszta w przyszłym.

Odpowiedzialny redaktor Antoni Durski.

Nakładem Związku polskich gimnast. towarzystw sokolich.

Z I. Związkowej drukarni we Lwowie.